

# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

- Bitte lesen Sie die Hinweisse auf den folgenden Seiten sorgfältig und beherzigen Sie sie diese.
- Es kommt immer wieder vor, dass bei der Ausreise Antiquitäten und ähnliche Dinge von den Beamten konfisziert werden (die Kontrollen sind streng!). Halten Sie sich diesbezüglich – im Interesse der Natur und Kultur des Landes – an die gesetzlichen Vorschriften.
- Die Ausrede „Wenn ich's nicht tu, tun die anderen es“ macht Sie exakt zu dem Touristen, von dem man sich ja gottlob so unterscheidet und der man selber nie ist – oder doch?

## Ein- und Ausreisedatum

Bitte tragen Sie bei der Beantragung aller drei Visa jeweils den Tag vor der eigentlich geplanten Einreise bzw. den Tag nach der eigentlich geplanten Ausreise ein, um für den Fall einer kurzfristigen Änderung des Tourverlaufes flexibel zu sein!

## VISAINFORMATIONEN FÜR KAZACHSTAN

Für die Einreise benötigen deutsche, schweizer und österreichische Staatsbürger einen bei Ausreise noch mindestens 6 Monate gültigen Reisepass mit einem Visum für ZWEIMALIGE EINREISE.

Anträge für Touristenvisa liegen diesem Reisemerklblatt bei. Folgende Punkte sind bei der Beantragung eines Visums zu beachten:

1. Die Konsulate in den div. Bundesländern haben unterschiedliche Visabestimmungen
2. Das Antragsformular muss vollständig und gut leserlich (in Blockschrift) ausgefüllt und mit einem Lichtbild (3,5 x 4,5 cm) versehen werden (kleben; nicht tackern).  
In Frankfurt muss dem Antrag außerdem die "Migrational Card" beigefügt werden
3. Der dem Antrag beigefügte Reisepass muss mindestens eine, bzw. zwei leere Seite/n (Beantragung in Frankfurt) für das Visum enthalten.
4. Die Kosten für ein zweimaliges Touristikvisum belaufen sich derzeit auf EUR 48,- +evtl. anfallende Bareinzahlungsgebühren in Höhe von 10,00 EUR (zzgl. MwSt.)
5. Dem Antrag muss der Einzahlungsbeleg im Original beigefügt werden.
6. Ein an die Botschaft gerichtetes Schreiben muss verfasst werden. Folgende Informationen müssen enthalten sein: Reisedatum, Reiseziel und Zweck der Reise
7. Alle Papiere müssen persönlich oder in Vertretung eingereicht bzw. abgeholt werden. **Die Beantragung des Visums per Postweg ist nicht gestattet!** Um die persönliche Vorsprache beim Konsulat zu umgehen, kann eine darauf spezialisierte Visa-Agentur mit der Besorgung des Visums beauftragt werden.
8. Die unten gelisteten Konsulate sind regional für die Ausstellung von Visa zuständig. Beachten Sie die Zuständigkeit bei der Beantragung Ihres Visums!

Alternativ bietet sich die Inanspruchnahme eines Visumdienstes an. (Adressen nebenstehend).

Besonders für österreichische und schweizer Staatsbürger sind die Angaben unverbindlich und ohne Gewähr. Wir empfehlen Ihnen daher sich eigenständig an die Botschaften zu wenden.

Bitte tragen Sie bei der Beantragung der Visa den Tag vor der eigentlichen Einreise ein, um für den Fall einer kurzfristigen Änderung des Tourverlaufes auch einen Tag früher einreisen zu können.

## ADRESSEN DER KONSULATE

*für Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt:*

BOTSCHAFT DER REPUBLIK KASACHSTAN IN BERLIN  
Nordendstrasse 14-17  
13156 Berlin  
Tel.: 030-47007-0  
Fax: 030-47007-131  
www.botschaft-kasachstan.de

*für Nordrhein-Westfalen:*

AUBENSTELLE DER BOTSCHAFT DER REPUBLIK KASACHSTAN  
IN BONN  
Rathausstr.3  
53225 Bonn  
Tel.: 0228-403-87-0  
Fax: 0228-403-87-20

*für :Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Saarland*

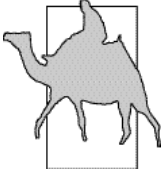
GENERALKONSULAT DER REPUBLIK KASACHSTAN  
IN FRANKFURT AM MAIN  
Beethovenstraße 17  
60325 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-97146744  
Fax: 069-97146818

*für Bayern, Thüringen:*

HONORARKONSULAT DER REPUBLIK KASACHSTAN  
IN WOLFRATSHAUSEN  
Hans-Urmiller-Ring 46a  
82515 Wolfratshausen  
Tel.: 08171-6299156  
Fax: 08171-6299157

*für Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein:*

HONORARKONSULAT DER REPUBLIK KASACHSTAN  
IN HANNOVER  
Landschaftstrasse 4/5  
30159 Hannover  
Tel.: 0511-30186899  
Fax: 0511-30186895



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzyllkum

## Visaservices

- Für deutsche Staatsbürger bieten etwa die Firma "Visum Centrale" ([www.visum-centrale.de](http://www.visum-centrale.de)) oder die Firma "Visum direkt" ([www.visumdirekt.de](http://www.visumdirekt.de)) die Besorgung von Visa an.

## Visabeantragung

- Wenn Sie Ihre Visa selbst besorgen möchten, dann beantragen Sie diese bitte nicht früher als etwa zwei Monate vor Reisebeginn und erkundigen sich vor der Beantragung bei uns, ob Ihre Reise sicher durchgeführt werden kann.
- Wir bieten Ihnen auch an, die Visa für Ihre Gruppe gesammelt über einen Visumservice zu beantragen. Hierzu schicken wir Ihnen zwei Monate vor Reisebeginn entsprechende Unterlagen, ggf. mit den aktuellen Visaanträgen und allen notwendigen weiteren Informationen zu.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass NOMAD für fremde Visa-Dienstleistungen keine Haftung übernimmt.

## Internetpräsenzen der

### Botschaften:

[www.botschaft-kirgisien.de](http://www.botschaft-kirgisien.de)  
[www.botschaft-kasachstan.de](http://www.botschaft-kasachstan.de)  
[www.uzbekistan.de](http://www.uzbekistan.de)

## Infos zum Wetter:

<http://www.wetteronline.de/Asien.htm>

BANKVERBINDUNG DER BOTSCHAFT  
(ALLE KONSULATE BIS AUF FRANKFURT):  
Botschaft von Kasachstan  
Kontonummer: 756 970 000  
BLZ: 100 700 00  
Deutsche Bank Berlin

BANKVERBINDUNG KONSULAT FRANKFURT:  
Generalkonsulat der Republik Kasachstan  
Konto-Nr.: 0984873301  
BLZ: 500 800 00  
Dresdner Bank Frankfurt/Main

## VISAINFORMATIONEN FÜR KYRGYSTAN

Für die Einreise nach Kyrgystan benötigen deutsche, schweizer und österreichische Staatsbürger einen Reisepass, der mindestens eine Gültigkeit für die Dauer des Aufenthaltes in Kyrgystan hat.

Anträge für Touristenvisa liegen diesem Reisemerklblatt bei. Folgende Punkte sind bei der Beantragung eines Visums zu beachten:

1. Das Antragsformular muss vollständig und gut leserlich (in Blockschrift) ausgefüllt sein und mit einem aktuellen Lichtbild (3x4 cm) versehen werden.
2. Der dem Antrag beigelegte Reisepass muss mindestens eine leere Seite für das Visum enthalten.
3. Staatsangehörige, die nicht aus der BRD stammen, müssen zur Beantragung ihren gültigen Aufenthaltstitel nachweisen (eine gut leserliche Kopie ist ausreichend).
4. Die Kosten für ein einmaliges Touristenvisum belaufen sich derzeit auf EUR 60,- (Bearbeitungsdauer bis zu 10 Tagen)
5. Dem Antrag muss der von der Bank bestätigte Einzahlungsbeleg im Original beigelegt werden.
6. Erforderlich ist auch ein ausreichend als Übergabeeinschreiben frankierter Rückumschlag (derzeit EUR 3,50).
7. Die unten gelisteten Konsulate sind regional für die Ausstellung von Visa zuständig. Beachten Sie die Zuständigkeit bei der Beantragung Ihres Visums!

Besonders für österreichische und schweizer Staatsbürger sind die Angaben unverbindlich und ohne Gewähr. Daher empfehlen wir Ihnen, sich eigenständig an die Botschaften/Konsulate zu wenden.

ADRESSE DER BOTSCHAFT IN BERLIN  
Botschaft der Kyrgyrischen Republik  
Otto-Suhr-Allee 146  
10585 Berlin  
Tel.: 030-36411860  
Fax: 030-34781337  
[www.botschaft-kirgisien.de](http://www.botschaft-kirgisien.de)

AUBENSTELLE DER BOTSCHAFT IN BONN  
Ännchenstrasse 61  
53177 Bonn  
Tel.: 0228-365230  
Fax: 0228-365230

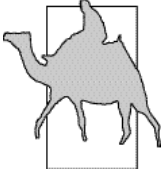
KONSULAT IN FRANKFURT AM MAIN  
Brönnnerstrasse 20  
60313 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-95403926  
Fax: 069-6921658918  
(*Amtsbezirk: Bundesländer Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Saarland*)

BANKVERBINDUNG DER BOTSCHAFT  
Botschaft der Republik Kyrgystan  
Dresdner Bank Berlin  
Kontonummer: 05 198 999 00  
BLZ: 100 800 00

BOTSCHAFT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN ÖSTERREICH  
Invalidenstrasse 3/8  
A- 1030 Wien  
Tel.: 01- 535 03 79  
Fax: 01- 535 03 79 13

BOTSCHAFT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN DER SCHWEIZ  
Rue Maunoir 26  
CH- 1207 Genf  
Tel.: 022/707 92 20  
Fax: 022/707 92 21  
(*Amtsbezirk: Appenzell, Basel-Land, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Neuenburg, Solothurn, Tessin, Wallis, Waadt*)

KONSULAT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN ZUG  
Hinterbergstrasse 17  
Postfach 5229  
Ch- 6305 Zug  
Tel.: 041/741 74 89  
Fax: 041/741 45 88  
(*Amtsbezirk: Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Uri, Zug*)



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

- Bitte beantragen Sie sicherheitshalber Ihr Visum / Ihre Visa für eine Einreise jeweils einen bis zwei Tage früher als in Ihrer Reisebestätigung aufgeführt sowie für eine Ausreise jeweils einen bis zwei Tage nach geplantem Reiseende. Der Grund ist, dass es in seltenen Fällen zu kurzfristigen Verschiebungen Ihrer Reise z.B. aufgrund einer Flugstornierung oder aufgrund eines ungeplanten Wechels der Fluggesellschaft kommen kann. Wir sind selbstverständlich darauf bedacht, solche Änderungen zu vermeiden!

KONSULAT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN ZÜRICH  
Sempacherstrasse 15  
Ch- 8032 Zürich  
Tel.: 01/387 19 00  
Fax: 01/381 45 23

(Amtsbezirk: Aargau, St. Gallen, Schaffhausen, Thurgau, Zürich)

## VISAINFORMATIONEN FÜR UZBEKISTAN

Für die Einreise benötigen deutsche, schweizer und österreichische Staatsbürger einen bei Ausreise noch mindestens 3 Monate gültigen Reisepass mit einem Visum.

Anträge für Touristenvisa liegen diesem Reisemerklblatt bei. Folgende Punkte sind bei der Beantragung eines Visums zu beachten:

1. Das Antragsformular muss vollständig ausgefüllt werden.
2. Dem Antrag sind
  - der Reisepass (eine freie Seite)
  - ein als Einschreiben frankierter Rückumschlag
  - sowie ein aktuelles Passfoto beizufügen
3. Die Visagebühren in Höhe von derzeit EUR 80,- für deutsche, schweizer und österreichische Staatsbürger (für einen Aufenthalt bis 30 Tage und zweifache Einreise) sind auf das Konto der Botschaft zu überweisen. Die Überweisungsbescheinigung der Bank ist dem Visaantrag beizufügen. Bargeld wird nicht akzeptiert.

Die Bearbeitungsdauer für ein Visum beträgt z.Zt. etwa eine Woche, wobei die Botschaft auf Ihrer Internetpräsenz zwei Wochen angibt.

Besonders für österreichische und schweizer Staatsbürger sind die Angaben unverbindlich und ohne Gewähr. Daher empfehlen wir Ihnen, sich eigenständig an die Botschaften/Konsulate zu wenden.

ADRESSE DER BOTSCHAFT IN DER BRD  
Botschaft der Republik Uzbekistan  
Perleberger Str. 62  
10559 Berlin  
Tel.: 030 - 39 40 980  
www.uzbekistan.de  
Konsularabteilung: Tel. 030-39 40 98 50

(Amtsbezirk: Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein und Thüringen/ **zuständig auch für schweizer Staatsbürger!**)

GENERALKONSULAT IN FRANKFURT AM MAIN  
Jahnstrasse 15  
60318 Frankfurt/Main  
Tel.: 069-91501111-1/ -0  
Fax: 069-915011115

(Amtsbezirk: Hessen, Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland )

BOTSCHAFT DER REPUBLIK USBEKISTAN IN ÖSTERREICH  
Pötzleinsdorferstr. 49  
A-1090 Wien  
Tel.: 01 - 315 39 94 / 95  
Fax: 01- 315 39 93

## GEOGRAFIE UND KLIMA

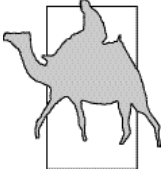
Der Tien-Shan (chin. "Himmelsberge") erstreckt sich über etwa 2500 Kilometer zwischen der Wüste Kyzylkum im Westen und der Wüste Gobi im Osten. Im Norden fällt er zur kazakhischen Steppe hin ab. Im Südwesten liegt der noch höherer Pamir, im Südosten erstreckt sich die Taklamakan. Der westliche Teil des Tien-Shan ist Gebiet der Republik Kyrgystan, der östliche Teil gehört zu China.

Aufgefaltet wurde der Tien-Shan als Folge des Aufpralls Indiens auf den asiatischen Kontinent und die damit verbundene Entstehung des Himalayas. Entsprechend verlaufen die Bergketten vornehmlich in west-östlicher Richtung. In einer zweiten Phase falteten sich kürzere, nord-südlich verlaufende Bergketten auf. Bedeutendere Niederungen sind allein das Tal des Issyk-Kul und das Farghanabecken.

Im Tien-Shan entspringen einige der wichtigsten Zuflüsse der beiden großen zentralasiatischen Flüsse Amu-Darya und Syr-Darya, die aber heute aufgrund der extensiven Wasserentnahmen seit den Zeiten des Sowjetreiches nicht mehr in den Aral-See münden.

Das Klima im Tien-Shan ist kontinental und trocken und zeichnet sich durch stark ausgeprägte Jahreszeiten aus.

Bedingt durch die starke Zergliederung, die extremen Höhenunterschiede und die Wassermas-



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

## Hinweise an Reisende zur Vogelgrippe

Die Geflügelpest ist eine für Geflügel und andere Vögel hochgradig ansteckende Viruserkrankung, die in Tierbeständen schnell epidemische Ausmaße annehmen kann. Einige besonders pathogene Erregerstämme können auch für Menschen gefährlich sein. Damit kann die Krankheit die Gesundheit von Menschen und Tieren ernsthaft gefährden und zu schweren wirtschaftlichen Schäden bei den empfänglichen Tierarten führen.

### Bitte beachten Sie:

Der Seuchenerreger wird von infizierten Tieren weitergegeben, kann aber auch durch Produkte wie Eier und Geflügelfleisch oder durch Kleider, Schuhe oder andere Gegenstände aus infizierten Gebieten übertragen werden. Bitte vermeiden Sie im Reiseland\* direkte Tierkontakte und verzichten Sie auf den Besuch von Geflügelmärkten. Geflügelfleisch und Geflügelprodukte sollten Sie nur in gekochtem oder durchgebratenem Zustand verzehren.

Reisende können ohne ihr Wissen und unbeabsichtigt den Erreger dieser Krankheit einschleppen. Reisenden ist es deshalb verboten, aus einer Reihe von asiatischen Ländern Geflügel oder andere Vögel, Geflügelfleisch, Eier und andere Produkte vom Geflügel sowie Federn oder unbehandelte Jagdtrophäen in die Europäische Union einzuführen!

Asien: Kambodscha, Kasachstan, Indonesien, Laos, Malaysia, Pakistan, Russland, Rumänien, Nordkorea, Thailand, Vietnam, Türkei, Volksrepublik China einschließlich Hongkong ([www.bmelv.de/](http://www.bmelv.de/))

© NOMAD.  
REISEN ZU DEN MENSCHEN.  
Julietta Baums Travel, Gerolstein

sen des Issyk-Kul wird das Gebiet in eine Reihe von Klimazonen unterteilt.

Die Luft ist in der Regel trocken, die Wolken- decke locker. Im Winter ist das Wetter klar und frostig. Es gibt kaum Niederschläge. Die Durchschnittstemperaturen bewegen sich dann bei -40°C in den Niederungen, - 10°C bis - 20°C in den mittleren Lagen und - 25 °C bis - 30°C auf den alpinen Plateaus. Die Durchschnittstemperaturen im Sommer schwanken zwischen 25°C und 30°C in der Ebene und 5°C bis 10°C auf den alpinen Plateaus. Auf Höhen über 4.500 Metern herrscht auch im Juli Dauerfrost.

Im März und April ist der Himmel oft mit Wolken überzogen. Am sonnigsten ist es im August und September.

Die Niederschläge variieren zwischen 200 mm und 1600 mm pro Jahr. Die meisten fallen in der ersten Sommerhälfte.

Das Wetter in den Hochlagen des zentralen Tien Shan ist generell eher unbeständig und kann mitunter rauh sein. Die beständigste Periode ist zwischen Anfang August und Mitte September. Die im Norden an den Tien-Shan anschließenden, zu Uzbekisten und Kazakstan gehörenden Regionen sind durch flache, karge Wüsten- und Steppenlandschaft geprägt.

Während die kazakhische Steppe durch weite, ursprünglich mit Gras-Vegetation bedeckte Ebenen und flach-wellige Hügel bedeckt ist, kommen in der Kyzylkum auch niedrige Sanddünen, meist mit Hartgras- und Strauchbewuchs vor. Das Flachland Kazakhstans und Uzbekistans mit der Kyzylkum weist - bedingt durch seine geografische Lage in Mittelasien - ein extrem kontinentales Klima auf. Dieses ist durch starke jahreszeitliche Temperaturschwankungen geprägt.

Die Tageshöchstwerte liegen im Juli und August bei etwa 30-35°C mit Spitzen von bis zu über 40°C. Das Klima ist jedoch erträglich, da die Luftfeuchtigkeit niedrig ist. Im Winterhalbjahr (November bis Februar) liegen die Tageshöchstwerte nicht selten bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Im Frühjahr und Herbst (Mitte März bis Juni; September und Oktober) ist mit Werten zwischen 12 und 30°C zu rechnen.

Die Tiefstwerte reichen in diesen Monaten bis etwa -8°C hinab, während das Thermometer in den Sommermonaten nicht unter 16°C, im Frühjahr und im Herbst (Mitte März bis Juni; September und Oktober) nicht unter 4°C fällt.

Niederschläge fallen im Wesentlichen in den Wintermonaten (November bis April) und nehmen von Osten nach Westen hin ab.

Die beste Reisezeit sind demnach die gemäßigten Frühjahrs- (April-Juni) und Herbstmonate (September-Oktober).

## KLEIDUNG

Kazakhstan, Kyrgystan und Uzbekistan sind - vor allem bedingt durch den noch immer spürbaren sowjetischen Einfluss - "moderne", nur noch in ländlichen Bereichen traditioneller islamisch geprägte Länder. Hierzu gehört, dass die BewohnerInnen der großen Städten westlich gekleidet sind und auch BesucherInnen keine Kleidungsempfehlungen beachten müssen. Allerdings sollten Sie während des Besuchs von Moscheen und Madaris (Koranschulen; pl. von Madrassa) bitte auf langärmelige und "langbeinige" Kleidung achten und sich auch in den Gebieten außerhalb der großen Städte eher zurückhaltend kleiden.

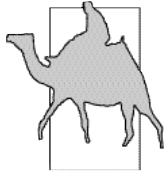
Für den geplanten Opernbesuch in Tashkent ist eine etwas festlichere Kleidung angebracht. Wir empfehlen ansonsten allgemein, robuste und strapazierfähige Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle) oder modernen Microfasern mitzunehmen.

Bitte denken Sie an:

- einen warmen Pullover (für die kühleren Nächte in höheren Lagen): insbesondere bei den Reisen im Frühjahr und Herbst bitte unbedingt an warme Kleidung denken
- eine warme, windundurchlässige Jacke
- leichte, knöchelhohe Wanderschuhe, die eine feste, profilierte Sohle besitzen
- ein Paar Sandalen oder leichte Halbschuhe
- Badesandalen oder -latschen
- evtl. Badeshorts (keine -hosen!) bzw. ein- teiliger Badeanzug, am besten mit übergezogenem T-shirt und Rock, für ein Bad an Brunnen oder Seen
- ein Kopftuch oder eine andere Kopfbedeckung wie ein Hut für Wanderungen als Sonnenschutz
- Latzhosen und Overalls sind wegen der auf unseren Überlandtouren nicht vorhandenen 'Indoor-Toiletten' ungeeignet

## AUSRÜSTUNG

- da wir in Kyrgystan und Uzbekistan in traditionellen Jurtencamps unserer Agenturen



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

übernachten, benötigen Sie hier keinen Schlafsack. Auch während der Übernachtungen in Gasthäusern und bei Familien werden ebenfalls Decken gestellt. Für die Jurtencamps empfiehlt sich evtl. die Mitnahme eines sog. Jugendherbergsschlafsackes

- handelsübliche stabile Aluminium- oder Plastikflasche mit dichtem Schraubverschluß für Trinkwasser bei Wanderungen
- Taschenmesser
- Taschenlampe; sehr gut haben sich Stirnlampen bewährt
- Sonnenhut und/oder Kopftuch, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- persönliche Toilettenartikel, u.a.
  - Toilettenpapier (evtl. auch feuchtes)
  - Handtücher
  - Tampons bzw. Binden
  - NaBrasierer
- Reiseapotheke (s.u.)
- Hautcreme oder -lotion sowie
- Lippenpflege mit hohem Lichtschutzfaktor
- evtl. Ersatzbrille
- genügend Filmmaterial; Filme sind zwar in den großen Städten erhältlich, jedoch meist nur Negativfilme. Auch besteht die Gefahr der zu langen oder zu warmen Lagerung.
- Ersatzbatterien für Ihre Kamera und andere Elektrogeräte (leere Batterien bitte wieder mit nach Hause nehmen)
- evtl. Wecker

## GESUNDHEITSVORSORGE

Die großen täglichen Temperaturunterschiede und die Anforderungen unserer Programme fordern eine gute körperliche Verfassung.

Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung, die auch einen medizinisch begründeten Rücktransport beinhaltet.

Für die Einreise nach Kazachstan, Kyrgystan und Uzbekistan sind keine Impfungen vorgeschrieben. Nur in Kazachstan ist bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet (nicht D, CH oder AU) eine Gelbfieberimpfung Pflicht.

Man sollte jedoch überprüfen, ob die Tetanus-, Diphtherie- und/oder Polioimpfung aufgefrischt werden muss. Gegebenenfalls sollte man an eine Hepatitisimpfung (A) denken.

Das Auswärtige Amt empfiehlt außerdem für Kyrgystan bei besonderer Exposition Impfungen gegen FSME (z.B. Wandern), Tollwut (z.B. Tierkontakte) und Typhus (Aufenthalt unter sehr einfachen hygienischen Bedingungen) sowie in Uzbekistan gegen Meningokokken-Meningitis A+C.

Im Grenzgebiet zwischen Kazachstan und Kyrgystan nordwestlich von Bischkek gibt es ein geringes Malariarisiko. Hier sollte man in den Abendstunden langärmelige Kleidung tragen und ein Mückenrepellent nutzen.

Im Sommer besteht vor allem die Gefahr der Dehydrierung. Achten Sie darauf, pro Tag mindestens drei Liter alkohol- und koffeinfreier Getränke zu sich zu nehmen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir in Bezug auf Impfbestimmungen und Reiseapotheke nur Hinweise geben dürfen. Bitte wenden Sie sich für verbindliche Informationen an Ihren Hausarzt oder an ein tropenmedizinisches Institut.

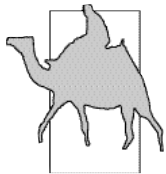
Ihre Apotheke sollte umfassen:

- Elektrolytpulver wie z.B. Elotrans zur Stabilisierung bei Durchfällen, aber auch bei starker körperlicher Anstrengung
- Durchfallmittel
- Kreislaufmittel
- Desinfektionsmittel bei Hautverletzungen
- Nasen- und Augengel oder -tropfen (Tränenersatzflüssigkeit)
- Wundsalbe
- Insektenschutzmittel
- Salbe und Gel bei Verbrennungen und Insektenstichen
- Paracetamoltabletten o.ä. bei Kopf- oder anderen Schmerzen
- Breitbandantibiotikum
- Pflaster für kleine Wunden oder Blasen (besonders geeignet sind spezielle Blasenpflaster wie *compeed*) sowie Verbandsmaterial
- Einwegspritzen, da diese bei einer Krankenhausbehandlung in Kyrgystan gestellt werden müssen
- Wasserentkeimungstabletten (Micropur oder Certisil) für den Fall, dass Sie unser Trinkwasser zusätzlich entkeimen wollen

## GEPÄCK

Gut geeignet sind eine Reisetasche mit stabilem Reißverschluss und Rollen oder ein entsprechender Koffer. Außerdem bitte an einen leichten und nicht zu großen Tagesrucksack denken.

- *Wir sind gerne bereit, Sie in Fragen der Kleidung und Ausrüstung weitergehend zu beraten und Ihnen auch Bezugsmöglichkeiten für Ausrüstungsgegenstände etc. zu nennen.  
Rufen Sie uns einfach kurz an:  
06591-94998-0*



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

Zur Aufbewahrung von Kleidung und Kleinkram empfehlen sich wasser- und staubdichte Päckchen mit Rollverschluss oder einfach Plastiktüten.

Sie sollten vor Abflug so packen, dass Sie wichtige Medikamente und Hygieneartikel sowie ein Minimum an Kleidung im Handgepäck transportieren. Für den Fall, dass Gepäck während des Fluges abhanden kommen sollte, verfügen Sie so wenigstens über eine Notausstattung. Ein Merkblatt zu den aktuellen Handgepäckbestimmungen erhalten Sie zusammen mit den Reiseunterlagen.

Das Gewicht des Gepäcks darf laut den Bestimmungen der Fluggesellschaft nicht mehr als 20 kg (inklusive Handgepäck) betragen.

## ZAHLUNGSMITTEL, GELDUMTAUSCH KAZAKHSTAN

Die kazakhische Währungseinheit ist der Tenge (KZT), unterteilt in 100 Tiyn. Für 1 EUR erhält man offiziell etwa 150 KZT. Der Tenge ist frei konvertierbar. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen unterliegt keinen Beschränkungen, bei der Ein- und Ausreise muss allerdings eine Deklaration ausgefüllt werden.

Es empfiehlt sich die Mitnahme von USD oder EUR in Form von Banknoten. Reiseschecks sind unüblich und können nur bei den großen Banken (in Almaty) gegen eine Provision getauscht werden.

Achten Sie bei der Mitnahme von Banknoten auf unbeschädigte Scheine. Geld kann man in Hotels, Banken und (besonders günstig) in Wechselstuben wechseln. Stuben an frequentierten Stellen haben zumeist den besten Kurs. Die bekannten Kreditkarten (Visacard, Master-/Eurocard und American Express) werden in Hotels und größeren Geschäften zunehmend akzeptiert. Mit Kredit- und ec-Geldkarte kann man an Automaten verschiedener Banken (u.a. HSBK) Geld ziehen.

## KYRGYSTAN

Die kyrgysische Währungseinheit ist der Sum (KGS). Für 1 EUR erhält man etwa 50 KGS. Der Sum ist nicht frei konvertierbar. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen unterliegt keinen Beschränkungen, muss aber deklariert werden. Es empfiehlt sich die Mitnahme von USD oder EUR in Form von Banknoten. Reiseschecks sind

unüblich und können nur in Bishkek und Osh gegen eine hohe Provision getauscht werden. Achten Sie bei der Mitnahme von Banknoten auf unbeschädigte Scheine und nehmen Sie keine kleinen Denominationen (1,2,5 USD) mit, da diese einen schlechteren Kurs erzielen. Geld kann man in Hotels, Banken und (besonders günstig) in Wechselstuben wechseln. Stuben an frequentierten Stellen haben zumeist den besten Kurs. Die bekannten Kreditkarten (Visacard, Master-/Eurocard und American Express) werden in Hotels und größeren Geschäften zunehmend akzeptiert. Mit Kreditkarte kann man nur an den seltenen Automaten in Bishkek Geld ziehen.

## UZBEKISTAN

Die usbekische Währungseinheit ist der Sum (UZS), unterteilt in 100 Tiyn. Für 1 EUR erhält man offiziell etwa 1250 UZS. Der Sum ist nicht frei konvertierbar. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen unterliegt keinen Beschränkungen, muss aber deklariert werden.

Es empfiehlt sich die Mitnahme von USD oder EUR in Form von Banknoten. Reiseschecks sind unüblich und können nur bei der National Bank gegen eine Provision von 5% getauscht werden. Achten Sie bei der Mitnahme von Banknoten auf unbeschädigte Scheine in größeren Nominationen. Geld kann man in den Hotels und Banken wechseln. Es ist ratsam, jeweils nur kleinere Beträge zu wechseln, da ein Rücktausch nur bedingt möglich ist.

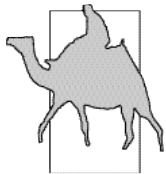
Die bekannten Kreditkarten (Visacard, Master-/Eurocard und American Express) werden in Hotels und größeren Geschäften zunehmend akzeptiert.

## TASCHENGELD, SOUVENIRS

Die Lebenshaltungskosten in Kirgystan und Usbekistan liegen unter mitteleuropäischem Niveau. Kazachstan dagegen gilt als sehr teures Reiseland.

An Extraausgaben müssen Sie im Schnitt mit 3-5 EUR pro Tag rechnen.

Als typisch kazakhische Souvenirs gelten Produkte aus Filz und Leder, wobei der Erwerb in Kirgystan in der Regel preiswerter sein wird. Zu den typischen kyrgysischen Souvenirs gehören der Al-Kapak (der weiße Filzhut mit schwarzen Applikationen) oder ein Tebetej (Pelzmütze; hier aber auf Aus- und Einfuhrbestimmungen achten), der Komus (dreisaitige



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

Geige), die typischen kleinen Teeschalen, Schuhe und Decken aus Filz oder ein Glas Berghonig. Für Antiquitäten (Gegenstände älter als 30 Jahre; typischerweise Teppiche oder alter Schmuck) muss eine Ausfuhrgenehmigung beim Ministerium für Kultur eingeholt werden.

Weit über die uzbekischen Grenzen hinaus haben vor allem zwei Handwerksarbeiten Berühmtheit erlangt: Teppiche und Seidenstoffe. Beides können Sie in den Kaufhäusern und Basaren erwerben.

Zu den schönsten Dingen des usbekischen Kunsthandwerks gehören Seidenstickereien, die unter dem Begriff Susani zusammengefasst werden. Traditionell dienten die großformatigen Stickereien der Ausschmückung von Wohnräumen, je nach Region werden jedoch auch kleine Stickereien und bestickte Kleidung angefertigt. Jede Stickerei ist in der Variation und Kombination der Ornamente einmalig.

Weitere typisch usbekische Souvenirs sind die traditionellen Kopfbedeckungen, die Tjubetjkas, verzierte Messer aus dem Ferghanatal, bunt bemalte Keramikarbeiten, Lackminiaturen und Holzschnitzereien. In Buchara finden Sie außerdem filigrane Juwelierarbeiten.

Achten Sie beim eventuellen Kauf von Teppichen oder Susani auch in Uzbekistan unbedingt darauf, vom Verkäufer ein Zertifikat einzuholen, in welchem bescheinigt wird, dass die von Ihnen gekauften Gegenstände keinen historischen Wert besitzen.

Auf den Basaren Zentralasiens ist es üblich zu handeln. Während Grundnahrungsmittel in der Regel feste Preise haben, können Sie bei Souvenirs den Preis herunterhandeln. Als Ihren "Einstiegspreis" können Sie etwa 70% vom Händlerpreis nennen und sich dann in der "goldenen Mitte" treffen.

Beginnen Sie einen Handel aber bitte nie ohne wirkliche Kaufabsicht und überlegen Sie sich schon bevor Sie den Händler nach dem Preis fragen, wieviel Sie zu zahlen bereit wären. Ziel eines Handels sollte immer sein, dass beide Partner mit dem Ergebnis zufrieden sind.

## REISEDOKUMENTE

Bitte denken Sie an folgende unentbehrliche Papiere:

- Reisepass mit gültigen Visa
- Flugticket und -plan
- Bargeld (s.o.)

- Auslandsreise-Krankenversicherungsnachweis
- Kopien aller hier genannten Dokumente (getrennt aufzubewahren)

## ZOLLBESTIMMUNGEN

Für Devisen gibt es (s.o.) keine Ein- oder Ausfuhrbeschränkungen.

Jede/r Reisende muss jeweils bei der Ein- und Ausreise eine Zollerklärung ausfüllen. Die bei der Einreise abgegebene und bestätigte Zollerklärung ist Voraussetzung für die Ausfuhr von in der Erklärung angegebenen Wertsachen. Bewahren Sie die Zollerklärungen also bitte sehr sorgfältig auf, da es bei Verlust Schwierigkeiten mit der Ausfuhr von Devisen und Wertgegenständen geben kann.

## ZEITVERSCHIEBUNG

Die Ortszeit in Kasachstan-Ost (Almaty) errechnet sich aus der MEZ +5 Stunden, in Kirgistan und Uzbekistan aus der MEZ +4 Stunden. In allen Ländern wird die Uhr nicht auf Sommerzeit umgestellt, sodass der Zeitunterschied im Sommer eine Stunde weniger beträgt.

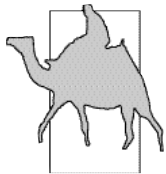
## ELEKTRIZITÄT

Die Netzspannung in allen Ländern beträgt 220 Volt, Frequenz 50 Hz. Die Steckdosen unterscheiden sich von denen in Deutschland; nur Flachstecker passen manchmal. Deshalb gehört ein Weltadapter ins Reisegepäck.

## TELEKOMMUNIKATION

Generell ist das Telefonieren in allen Ländern in den Postfilialen am billigsten, kann jedoch umständlich und zeitraubend sein. Ferngespräche müssen vorbestellt werden und werden von einem Telefonisten vermittelt.

Nur von öffentlichen Fernsprechkablen mit Kartenslot ("Taksophon" genannt) können auch internationale Gespräche geführt werden. Karten



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

hierfür bekommt man entweder in einem nahegelegenen Kiosk oder in den Postfilialen. Desto mehr Einheiten eine Karte hat, desto günstiger ist die Einheit.

Am einfachsten, wenn auch am teuersten, telefoniert man natürlich vom Hotel aus. Oft muss man ein Auslandsgespräch bei der Rezeption anmelden und sich von dieser vermitteln lassen. Die D1 und D2 Netze haben Roamingpartner in allen Reiseländern. Wer einen Laufzeitvertrag abgeschlossen und sich freischalten lassen hat, kann mobil nach Europa telefonieren, allerdings sind die Gebühren sehr hoch.

## REISELITERATUR: AUSWAHL

- Klaus Pander, Zentralasien. DuMont Kunstreiseführer, Köln, 2001. *ausführliche Informationen zu Geschichte, Religion, Kunst, Kultur und Gegenwart, auch zum Vorablesen*
- Judith Peltz, Usbekistan entdecken. Trescher Verlag, Berlin, 2005.
- Dagmar Schreiber, Kasachstan entdecken. Trescher Verlag, Berlin, 2005.
- Thomas Scholl, Kirgistan entdecken. Trescher Verlag, Berlin, 2006. *kompakte Führer mit vielen nützlichen Tipps; jedoch wenig historische und kunsthistorische Hintergründe; für normale Rundreisende gedacht*
- Bradley Mayhew & al, Central Asia. Lonely Planet Travel Guide, 2000. *kompakter Reiseführer mit vielen praktischen Informationen*
- Calum MacLeod, Bradley Mayhew. Usbekistan: The Golden Road to Samarkand. Odyssey Publications Ltd., 2002
- Hazel Barker, David Thurlow. Russia and Central Asia by Road. Bradt Publications, 1997.
- Hans Wilhelm Haussig, Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstrasse in vorislamischer Zeit. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1992.
- Hans Wilhelm Haussig, Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstrasse in islamischer Zeit. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1994.
- Svat Soucek, A History of Inner Asia. Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
- Hermann Vambery, Mohammed in Asien. Verbotene Reise nach Buchara und Samarkand, 1863-1864. Edition Erdmann, K. Thienmanns Verlag, Stuttgart, 1983.

- Uchqun Nazarov, Das Jahr des Skorpions. Dayyeli-Verlag, 2002.
- Amin Maalouf, Samarkand. Suhrkamp, 2001.
- Ella Maillard, Turkistan Solo. Eine abenteuerliche Reise ins Ungewisse. Frederking & Thaler, 2001
- Tschingis Aitmatow, Die Richtstatt. Reclam 1988
- Tschingis Aitmatow, Kindheit in Kirgisien. Unionsverlag 1999
- Tschingis Aitmatow, Friedrich Hitzer, Der Schneeopard. Unionsverlag 2007
- Philipp Meuser, Ästhetik der Leere. Moderne Architektur in Zentralasien. Verlagshaus Braun, 2002

## LANDKARTEN

- Zentral-Asien 1:1.700000 (world mapping project). Reise-Know-How-Verlag, Bielefeld, 2004  
*gute Überblickskarte*

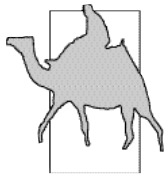
## Ein paar Hinweise zu den Sitten des Landes

### GENERELL

möchten wir Sie bitten, den Menschen und Ihren Lebenssitten mit größtmöglichem Respekt zu begegnen. Bitte beherzigen Sie die entsprechenden Hinweise auf den ersten Seiten unseres Kataloges.

### TRINKGELDER UND GESCHENKE

Wir möchten ganz dringend zu bedenken geben, dass die zentralasiatischen Republiken keine „Bakshish-Länder“ sind. Das bedeutet, dass Trinkgelder und Geschenke keineswegs wahllos verteilt werden, sondern nur als Anerkennung für eine erbrachte Leistung dienen sollten. Im Dienstleistungsgewerbe, also z.B. in Hotels und für unsere Begleiter (Reiseleiter, Fahrer, Kamelführer) sind Trinkgelder dagegen üblich. Diese sind nicht im Reisepreis eingeschlossen. Bei entsprechender Leistung kann Ihr Reiseleiter mit einem Trinkgeld in der Größenordnung von 50-75 EUR pro Woche und Gruppe rechnen. Der Fahrer und Beifahrer Ihres Busses sowie Wanderführer und andere Begleiter rechnen mit 1-2 EUR pro Tag und Reisendem. In jeder größeren Stadt werden auf der Tour lokale Guides eingesetzt, welche die Stadtführung übernehmen. Falls Sie mit deren Leistung zufrieden sind, sollten Sie auch diesen ein



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

kleines Trinkgeld geben. Als Richtwerte können die Beträge für Fahrer und Wanderführer gelten.

Natürlich bleibt es Ihnen überlassen, wieviel Trinkgeld Sie letztlich geben, da das Trinkgeld ja von der Leistung Ihrer BegleiterInnen abhängig ist. Wenn Sie gar nicht zufrieden waren, dann geben Sie bitte gar kein Trinkgeld, anstatt die Menschen durch einen geringen Betrag zu beleidigen.

Wir empfehlen, ein paar Briefumschläge von Deutschland mitzubringen, in denen Sie das Trinkgeld überreichen können.

An den Abenden, an denen Sie bei lokalen Familien zu Gast sind, kann die Reiseleitung als (traditionelles) Gastgeschenk Brot, haltbare Lebensmittel und/oder Süßigkeiten besorgen und in Ihrem Namen überreichen. Sie könnten auch beispielsweise Obst oder Schreibzeuge für die Kinder kaufen oder ein paar Tafeln Schokolade aus Deutschland mitbringen. Bitte besprechen Sie die Gastgeschenke in jedem Fall vorab mit Ihren Mitreisenden und dem Reiseleiter.

## FOTOGRAFIEREN UND FILMEN

Die Höflichkeit gebietet, beim Fotografieren von Personen zuerst um Erlaubnis zu bitten (das geht auch mit Zeichensprache). Manche ältere Menschen, besonders Frauen, lassen sich aufgrund religiöser Hintergründe nicht gern ablichten. Diesen Wunsch sollte man dann unbedingt respektieren.

Oft stellen sich Einheimische jedoch gern als Fotomotiv zur Verfügung. Sie sollten diesen Menschen nur dann versprechen, Abzüge der soeben aufgenommenen Bilder zu schicken, wenn sie auch wirklich gewillt sind, dies zu tun. In Museen und historischen Sehenswürdigkeiten darf oft nur gegen eine Gebühr fotografiert werden.

Ansonsten ist das Fotografieren von militärischen Objekten (Kasernen, Straßensperren, Militärfahrzeuge, Soldaten) und Verkehrsanlagen (Flughäfen, Bahnhöfe, Brücken) verboten; wenn Filmmaterial, im schlimmsten Fall sogar die Kamera eingezogen werden sollte, sind Verhandlungen meist zwecklos.

## MÜLLVERMEIDUNG

Bitte werfen Sie auf keinen Fall Müll in die Landschaft. Ihre Busfahrer führen Abfallsäcke mit. Auf Wanderungen heben Sie den Müll bitte

auf, bis Sie wieder an einem Ort mit Mülleimern angekommen sind.

Versuchen Sie, beim Einkauf auf Einwegflaschen und Aluminiumdosen, Plastikverpackungen und die allgegenwärtigen Plastiktüten zu verzichten.

## Hinweise zum Tagesablauf

### VERPFLEGEUNG

Die Verpflegung vor Ort wird soweit wie möglich landestypisch sein.

Die Küchen in den besuchten Republiken sind sich verhältnismäßig ähnlich, wobei jedes Land - oder besser jede Ethnie - natürlich trotzdem ein Nationalgericht hat.

Grundnahrungsmittel sind viele verschiedene Sorten von Fladenbrot (Nan oder Non), Reis und Nudeln.

Das Fladenbrot achten alle Zentralasiaten sehr. Es wird nur gebrochen (nicht geschnitten) und keinesfalls umgedreht hingelegt. Hinuntergefallene Stücke werden aufgehoben und beiseite gelegt.

Gemäß der islamischen Tradition gibt es kein Schweinefleisch. Außer Rind werden aber häufig Hammel- und Pferdefleisch verwendet. Geflügel (als typisch bäuerliches Haustier) wurde und wird kaum gegessen.

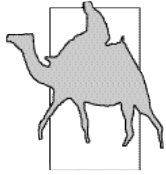
Fisch gibt es traditionell zumeist in Form von Räucherfisch.

Die typischen Getränke sind grüner und schwarzer Tee sowie Stutenmilch (Kumys).

Als Nationalgericht der Kazaken und Uzbeken kann wohl am ehesten Plow oder Pilaw gelten, ein Reisgericht. Dieses Plow schmeckt durch seine Zutaten immer wieder anders. Das machen die Beigaben von Hammelfleisch oder Fisch, von vielerlei Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch, natürlich auch von den unterschiedlichsten Gewürzen oder aber von Obst (vor allem von Quitten oder Rosinen). Die besten Plows werden - so jedenfalls behaupten die Uzbeken - von Männern zubereitet.

Ein traditionelles (uighurisches) Nudelgericht ist das Laghman - hausgemachte Bandnudeln mit verschiedenen Soßen. Weiterhin typisch sind (einstmals russische) Pelmenis und Manty: Teigtaschen, teils mit Fleischfüllung.

Zum Nachtisch gibt es Obst oder getrocknete Früchte - und vor allem die Halwa. Die besteht aus Nüssen, Mehl und viel Zucker.



# Reisemerklblatt Tien Shan & Kyzylkum

Mittags besteht auf unseren Touren fast immer die Möglichkeit, sich in einem Restaurant zu stärken, oder aber es wird gepicknickt (Brot und Salat, Obst). Eine Essenspause müssen wir nicht zuletzt wegen der Fahrer einhalten.

Das Abendessen nehmen wir entweder im Hotel oder in einem Restaurant ein. In den Hotels wird häufig noch eine eher russisch beeinflusste Speisekarte - mit Borschtsch, Koteletts und „Strogan“ (Boef Stroganoff) - angeboten.

In den einfachen Familienunterkünften isst die gastgebende Familie aus Respekt nicht gemeinsam mit der Reisegruppe.

Sollten Sie VegetarierIn sein oder bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, dann bitten wir um baldige Nachricht!

## UNTERBRINGUNG

Die Unterbringung erfolgt während der Rundreise in kleinen privaten "Bed&Breakfast"- oder in Mittelklassehotels sowie in "Pensionen", Privathäusern, Jurtencamps und einmal im Zelt. Die Hotels dürfen nicht an mitteleuropäischen Standards gemessen werden, obwohl die Zimmer allesamt ein eigenes Duschbad besitzen. Am Köl Say nächtigen wir einmal in Zelten unserer kazakhischen Agentur. Am Köl Say gibt es einfache sanitäre Anlagen.

In Kyrgystan sind wir zweimal in Jurtencamps unserer dortigen Agentur zu Gast. Diese Camps bestehen aus je 5 großen Jurten und einer Küchenjurte (mit den traditionellen niedrigen Tischen, dem dastarkon). Jedes Camp verfügt über 2 Toiletten und 2 Duschkabinen.

Die Familienunterkünfte sind sehr einfach, aber auch sehr sauber. Hier steht uns pro Haus in der Regel nur ein Bad zur Verfügung. Im Nationalpark bei Zabaghly mieten wir je nach Gruppengröße auch mehrere Häuser an; jedes Haus hat hier zwischen 2 und 3 Zimmern.

Auch in Uzbekistan sind wir am Ende der Reise bei Toprak Qala nochmals in einem Jurtencamp untergebracht (s.o.).

Einzel- und Doppelzimmer können wir (s. auch unsere Reisehinweise im Katalog) nur in den Hotels sicher gewährleisten.

In der Madrassa in Chiwa (Uzbekistan) gibt es nur zu bestimmten Zeiten Wasser: 7:00-9:00, 13:00-15:00 und 19:00-21:00.

## TRANSPORT

Sie sind während der Reise in einem, bzw. je nach Gruppengröße in zwei lokal angemieteten Kleinbussen unterwegs. Wir möchten Sie bitten, während der Tour unaufgefordert und möglichst täglich Ihren Sitzplatz zu wechseln, damit alle mal in den Genuss eines Fensterplatzes bzw. Gangplatzes kommen und mal weiter vorne, mal eher hinten sitzen.

Jeweils am Tag nach einer Grenzüberschreitung müssen wir aufgrund der national geltenden Gesetze die Busse wechseln und Busse aus dem jeweiligen Land einsetzen. Wir bitten um Verständnis für diese Maßnahme.

## REISELEITUNG

Das eben für die Busse Gesagte trifft auch für Ihre Reiseleitungen bzw. -begleitungen zu (siehe auch Leistungsbeschreibung dieser Reise im Katalog).